

献立名	幼児食		離乳食		調理方法										
	材料名	使用量(g)	期	献立											
ほうれん草入り卵焼き	卵	50	後 期	ほうれん草入り卵焼き 卵黄 20 ほうれんそう 10	①ほうれんそうはゆでて細かく刻んでおく。 ②卵を割ほぐし、同量のぬるま湯で溶いたスキムミルクと①を混ぜ合わせ、塩で調味する。 ③フライパンにサラダ油を熱し、②を流しいれて焼く。 ※お好みでケチャップなどをかけてもよい。										
	食塩	0.5													
	スキムミルク	5.0													
	ほうれんそう	10													
	サラダ油	0.5													
			中 期	ほうれん草入り卵焼き 後期の2/3											
			前 期	煮つぶし ほうれんそう 5											
栄養素	エネルギー (kカロリー)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				塩分 (g)				
栄養量	101	8.1	5.8	0.3	86	1.1	レチノール(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	88	0.04	0.24	2	0.8